

به نام خدا

همه لذت‌های زندگی
در پیوستگی است

من نمی ترسم

راهنمایی، برای دور کردن ترس‌های کودکان و بالا بردن اعتماد به نفس آن‌ها

مالی ویگانت

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سخنی با والدین و مربیان

همواره ترس و نگرانی بخشی از وجود انسان‌ها بوده است. همه ما خاطراتی از ترس‌های دوران کودکی‌مان را به یاد داریم. وقتی چیز وحشتناکی در تاریکی بود، خشکمان می‌زد. یا شاید درباره مرگ، چه برای خودمان و چه عزیزانمان نگران بودیم. برخی از ما از سگ می‌ترسیدیم، بعضی از خالی شدن آب وان حمام و برخی دیگر از جاروبرقی. گرچه وقتی بزرگ می‌شویم این گونه ترس‌ها مسخره به نظر می‌رسند، اما آن‌ها واقعا وجود داشته و ما را می‌ترساندند.

جنبه‌های گوناگون این نوع ترس‌ها به مرور زمان و با رشد ما مهار شده و ظاهراً از بین می‌روند، اما آن‌ها در کودکان امروز هم واقعا وجود دارند.

کودکان نیاز دارند چیزهایی را که باعث اضطرابشان می‌شود بیان کرده و آن‌ها را با والدین، معلمان و دوستانشان در میان بگذارند. آن‌ها نیازمند شجاعتی برای روبه‌رو شدن با ترس‌هایشان هستند و البته یادگیری مهارت‌هایی که روزبه‌روز با استرس‌هایشان مقابله کرده و بر آن‌ها چیره شوند. برای یادگیری این مهارت‌های مهم و البته دشوار، بزرگ‌ترها باید کودکان را حمایت کرده و راه و روش درست را به آن‌ها نشان دهند.

وظیفه ما این است که کوچک‌ترها را برای یافتن پناهگاهی امن و مطمئن در این دنیای مبهم و وهم‌آلود با سلاح‌های روحی و روانی مجهز کنیم. باید با کلمات و مثال‌های واقعی، قدرت شفافبخش ارتباط خوب، اطمینان و ایمان را با کودکانمان تقسیم کنیم.

به‌عنوان والدین، مربی و یا راهنما موظفیم به کودکان بیاموزیم که چگونه با حمایت ما، ترس‌ها و نگرانی‌هایشان را به اعتمادبه‌نفس و مثبت‌اندیشی تبدیل کنند. در این سن حساس و بحرانی باید با دلگرمی دادن، ترس‌ها را از کودکان دور کرده و سپس آن‌ها را از دنیایی متزلزل و غیرقابل اعتماد به جایی امن، زیبا و مطمئن هدایت کنیم. کودکان، شایسته به‌دست آوردن موقعیت‌ها و تجربیات خوب و زیبا برای رشد و بالندگی در دنیایی سرشار از دوستی هستند. این کتاب آن‌ها را قدرتمند می‌سازد تا شجاعانه با ترس‌هایشان مقابله کنند.



همه آدم‌ها بعضی وقت‌ها می‌ترسند

ما انسان‌ها احساسات مختلفی داریم. بعضی وقت‌ها خوشحالیم و بعضی وقت‌ها ناراحت. گاهی مهربان هستیم و گاهی عصبانی. زمانی خیلی شجاع هستیم و گاهی هم می‌ترسیم.

وقتی بچه هستیم، خیلی چیزها می‌توانند ما را بترسانند. ممکن است دنیا بزرگ، عمیق، سیاه و گیج‌کننده به نظر برسد.

حتی بزرگ‌ترها هم می‌ترسند. هنرپیشه‌ها، رئیس‌جمهورها، فوتبالیست‌ها، معلم‌ها، مربی‌ها و — هرکسی در این دنیا گاهی می‌ترسد، اما فکر می‌کنید چرا؟ ما می‌توانیم کمک بگیریم. ما باید ترس‌ها و نگرانی‌هایمان را کنار بگذاریم.

